



Mi plan para sentirme lo mejor posible

Para sentirme lo mejor posible con la diálisis, voy a...

Mi motivación para sentirme lo mejor posible

- ¿Qué es **importante** para mí?

- ¿Qué me impide sentirme **lo mejor posible** con la diálisis?

- ¿Qué puedo hacer para **superar** estos obstáculos?

- ¿Cuáles son los **beneficios** de dar esos pasos?

Formas de sentirme lo mejor posible durante el tratamiento

La diálisis no significa que tenga que dejar de trabajar o participar en actividades. El tiempo que pasa en diálisis puede ser una gran oportunidad para ponerse al día con las cosas que ha estado queriendo hacer.

- ✓ **Haga cosas.**
Pague sus facturas, compre en línea o marque algunas cosas de su lista de pendientes.
- ✓ **Conozca a nuevas personas en el centro de diálisis.**
Conéctese con otras personas que reciben diálisis para compartir experiencias y brindarse apoyo mutuo.
- ✓ **Aprenda algo nuevo.**
Lea un libro, escuche un podcast, mire un video o tome una clase en línea.
- ✓ **Escriba un blog o un diario sobre su experiencia.**
Escribir puede ayudarle a ordenar sus sentimientos y compartir lo que piensa con los demás.
- ✓ **Siéntese y relájese.**
Disfrute de su música favorita o de un programa inspirador.



Aspectos fundamentales del tratamiento

- Cumplir con toda la sesión de mi tratamiento
- Tomar mis medicamentos
- Manejar los líquidos
- Cuidar mi acceso



¡Estamos aquí para ayudar!

Comuníquese con su equipo de atención si tiene preguntas o inquietudes.